

Kan man leve af fabriksmad?

Kostberegning 2013

Her er en lille historie om Bent, der er 45 år. Både han og konen har haft travlt med både børn og karriere. De bor i et fint hus med en stor have. Haven skal være nem at passe, så de har fået plantet forskellige prydbuske og de har fået lagt fliser rundt om huset, og har udendørs spiseplads i både syd, nord og vest. Der er masser af krukker med blomster og krydderurter, som de har købt i Super Brugsen. De køber stort ind, og har 2 frydere som næsten altid er propfyldte. Det kan betale sig at købe stort ind.

Når de kommer trætte hjem skal det gå hurtigt med madlavningen, så det er ofte en frossen ret, der stilles i ovnen, enten en færdigkøbt eller en de selv har frosset ned. Et par gange om ugen henter de mad på grillen eller når det skal være godt står den på suhsi.

Til hverdag laver Gitte helt almindelig "sund" mad som frikadeller, pastaretter, pizza, mørbradbøf, og kyllingebryster. I weekenden er det Bent der står for maden. Og her serveres oftest saftigt røde oksekød.

Både Bent og Gitte har problemer med vægten, så der er gennem tiderne afprøvet mange forskellige slankekure. Den sidste de har gang i er 5/2 kuren virker. Deres problemer er stillesiddende arbejde, stress, lidt for meget alkohol og passiv rygning.

Bent har igennem længere tid haft ømme og stive led og overvejer at gå på stenalderkost¹. Men det er dyrt og tidskrævende. Og Gitte som spiser mange grønsager og frugter synes også, at han skal begynde at spise flere grønsager. Men det er han ikke meget for, så han køber nogle "MOVIZIN" på nettet. Det er fremstillet på basis af boghvede, ingefær og morgenfruer og kåret som årets naturmiddel. Det må da være sundt.

Det handler ikke om **begrænsningens kunst!** Det handler om begær og metoder til at få hverdagen til at fungere når begge forældre arbejder ude.

Måske det handler om, at vi ikke spiser naturlige medicinplanter til aftensmaden. Alt kommer fra fabrikker med fødevarer fra "langtbortistand". De er produceret i et intensivt landbrug, hvor de sekundære næringsstoffer (som er planternes naturlige forsvar mod sygdom) ikke har fået lov til at udvikle sig langsomt. De stoffer, som også giver os mennesker et bedre immunforsvar finder man i økologiske fødevarer og de produkter man selv producerer i naturen og i haven. De sekundære næringsstoffer er gået tabt i landbruget, i industrien som varmebehandler og nedfryser og fordi vi vælger de billigste fødevarer.

Spørgsmål?: - Opskrift på en færdigret?

Søgaard, Ane Bodil og Troels Østegaard (2008) "Hvad er det du spiser? – Økologi, mad og sundhed"
Videnskab.dk (2012) [Er stenalderkost overhovedet sundt?](#)
Ude og hjemme (2013) ["Slank og sund med faste" 5/2 slankekuren](#)

¹ Stenalderkost er lavet af og til mænd som en lille maskulin protest mod kvindernes ønsker om, at familien spiser flere grønsager. I en stenalderkost kommer 65% af kalorierne fra kød og animalsk føde, hvilket ikke giver et sundt måltid hverken for mennesket (nyrerne) eller for miljøet (drivhusgasser)